

# ほけんだより

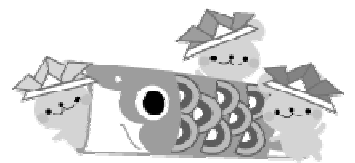
こんげつ もくひょう  
＜今月の目標＞

こころ けんこう かんが  
心の健康について考えよう

5がつ といえはゴールデンウィークですね。今年(ことし)は、5/2(土)～5/6(水)までの5連休となります。この5日間を皆さんはどう過ごされますか？休みに入るまでが待ち遠しく楽しみですが、あっという間に休みが過ぎてしまいますので是非有効的に過ごせるといいですね。5月病という言葉をご存じかと思いますが、広辞苑によりますと4月に新しく入った学生・社員などに5月頃しばしば現れる神経的な状態と記されております。作業所におきましても今年度の行事予定に日々の受注作業にと奔走しております。クラブ活動も内容が新たになりますし、利用者旅行も伊豆・箱根方面に決まり、ますます作業にも力が入るかと思ひます。誰もが多かれ少なかれストレスを抱えているかと思ひますが、仕事のON・OFFを上手に切り替えて気分転換を致しましょう。5月の晴れ渡る空の下で思いっきり背筋を伸ばしてみましよう。なかなか気持ちのいいもんですよ！誰もが笑顔でいられるって素敵(すてき)なこと(こと)です。周りの人もうれしくなります。笑顔にはとっても不思議な力(ちから)があるんです。連休明けには、思い出話をみんなで分け合い、作業も助け合(あ)って取り組んでいって下さい。皆さんの生き生きとした表情(へいじょう)を楽しみにしてあります。

## 5がつ ほけんぎょうじ ☆5月の保健行事☆

- ・ 5/12(火)～5/15(金) 体重・血圧測定
- ・ 5/15(金) 磯貝医師相談日
- ・ 5/26(火) 成田医師相談日
- ・ **5/18(月)から尿検査を行います。**



日にちは決めませんので、各自尿が採れる時に検査をしていきましょう。